

HUBUNGAN KELEBIHAN BERAT BADAN DENGAN PERUBAHAN KONSEP DIRI PADA MAHASISWA AKPER PANTI KOSALA SURAKARTA

Oleh :

Tunjung Sri Yulianti¹ Dinar Ariasti² Dewi Novita Sari³

Abstract

Background. Being overweight is a condition where a person has a weight heavier and than ideal weight. While the self concept of individuals is all ideas, thoughts and beliefs which is known and undestanded by theirself.

The Purpose of this study was to determine the relationship between over weight and changes in self concept of the students of Panti Kosala Surakarta nursing academy by 2013.

Subject used in this study were the students of Panti Kosala Surakarta nursing academy. The sampling was total sampling and the number of sampling were 30 students.

Methods This study was held at Panti Kosala Surakarta nursing academy, used the correlation method with cross sectional approach. Data were collected using a qeshionare test with significance level $\alpha = 0,05$.

The Conclusion The result showed x^2 count $< x^2$ table ($7,3668 < 9,448$). It can be concluded that there was no relation between overweight and changing in self concept of individuals.

Keywords : Overweight, Self Concept

PENDAHULUAN

Kelebihan berat badan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja. Pada remaja putri, kegemukan menjadi permasalahan yang cukup berat, karena keinginan untuk ramping atau langsing dan proposional merupakan idaman bagi mereka. Tidak berbeda dengan remaja putri, remaja pria pun takut menjadi gemuk. Bagi mereka yang memiliki bobot berlebih dianggap akan mengalami permasalahan yang cukup berat untuk menarik perhatian lawan jenis. Banyak remaja pria yang berharap membuat tubuhnya ideal. (Mu'tadin, 2002) Konsep diri adalah hal-hal yang berkaitan dengan ide, pikiran, kepercayaan serta keyakinan yang diketahui dan dipahami oleh individu tentang dirinya. Hal ini akan mempengaruhi

kemampuan individu dalam membina hubungan interpersonal. (Salbiah, 2003) Dalam suatu masyarakat terutama pada usia remaja seringkali tubuh kurus disamakan dengan kecantikan, sehingga orang gemuk cenderung malu dengan penampilannya dan kesulitannya mengendalikan diri terutama dalam hal yang berhubungan dengan perilaku makan. Melihat fenomena diatas, dan mengingat mahasiswa Akper Panti Kosala tergolong pada usia remaja maka peneliti ingin meneliti sejauh mana hubungan berat badan dengan perubahan konsep diri pada mahasiswa Akper Panti Kosala Surakarta Tahun 2013.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian non eksperimen dan merupakan penelitian korelatif yang menggunakan kuesioner sebagai instrumennya. Penelitian ini menganalisa korelasi antara variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Dalam penelitian ini populasinya adalah mahasiswa Akper Panti Kosala Surakarta tahun 2013 yang berjumlah 30 orang.. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang kelebihan berat badan dan bersedia menjadi responden sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak kelebihan berat badan dan tidak bersedia menjadi responden. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen penelitian kuesioner dengan 20 pernyataan, alat tulis, timbangan, komputer dan kalkulator.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Table 1. Distribusi Frekuensi Umur Responden

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	18-19	15	50,00
2	20-21	15	50,00
	Jumlah	30	100,00

Berdasarkan tabel di atas didapatkan frekuensi responden berada pada kelompok umur 18-19 dan 20-21 tahun yaitu masing-masing sebesar 50% (15 orang).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	Laki-laki	3	10,00
2	Perempuan	27	90,00
	Jumlah	30	100,00

Berdasarkan tabel di atas didapatkan frekuensi jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan yaitu sebesar 90% (27 orang). Sedangkan yang paling sedikit laki-laki yaitu sebesar 10% (3 orang).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelebihan Berat Badan

No	Kelebihan BB	f	(%)
1	Ringan	2	6,67
2	Sedang	11	36,67
3	Berat	17	56,66
	Jumlah	30	100,00

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa jumlah responden paling besar masuk dalam kategori kelebihan berat badan "berat" sebanyak 56,66% (17 orang) sedangkan yang paling sedikit masuk dalam kategori kelebihan berat badan "ringan" sebanyak 6,67% (2 orang)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perubahan Konsep Diri

No	Perubahan Konsep Diri	f	(%)
1	Tidak ada perubahan	2	6,67
2	Sedikit Perubahan	26	86,66
3	Banyak Perubahan	2	6,67
	Jumlah	30	100,00

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa jumlah responden paling besar masuk dalam kategori sedikit perubahan sebanyak 86,66% (26 orang) sedangkan yang paling sedikit masuk dalam kategori tidak ada perubahan dan banyak perubahan sebanyak 6,67% (2 orang)

Tabel 5. Tabulasi Silang
Kelebihan Berat badan dengan
Perubahan Konsep Diri

Perubahan Konsep Diri	Kelebihan Berat Badan					Total		
	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%	Jml	%
Tidak perubahan	0	0	1	9,1	1	5,9	2	6,67
Sedikit perubahan	1	50	7	63,6	16	94,1	24	80
Banyak perubahan	1	50	3	27,3	0	0	4	13,3
Jumlah	2	100	11	100	17	100	30	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa paling banyak responden mempunyai kelebihan berat badan dengan kategori berat dan dengan sedikit perubahan konsep diri (94,12%) sedangkan responden paling sedikit mempunyai kelebihan berat badan dengan kategori berat dan dengan tidak ada perubahan (5,88%). Dan hasil uji statistik menggunakan chi square dengan taraf signifikansi 5% didapatkan nilai X^2 hitung < X^2 tabel (7,3668 < 9,448). Nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kelebihan berat badan dengan perubahan konsep diri pada mahasiswa Akper Panti Kosala Surakarta tahun 2013.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari hubungan kelebihan berat badan dengan perubahan konsep diri diperoleh jumlah responden terbesar dengan kelebihan berat badan dalam kategori berat dengan sedikit perubahan konsep diri (94,12%) sedangkan responden paling sedikit mempunyai kelebihan berat badan dengan kategori berat dan dengan tidak ada perubahan (5,88%).

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa konsep diri pada semua responden tergolong baik, mereka menyadari dan menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Mereka tidak mengalami perubahan pada konsep dirinya secara berlebihan. Menurut Verderber (1984) sebagaimana dikutip oleh Sobur (2003) konsep diri adalah semua persepsi kita terhadap aspek diri yang meliputi aspek fisik, sosial dan aspek psikologi yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi kita dengan orang lain. Adapun ciri-ciri konsep diri positif yang dimiliki oleh subjek atau responden adalah yakin akan kemampuannya untuk mengatasi masalah, merasa setara dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu dan tetap percaya diri. Menurut Rubenstein, Wayne dan Bradley, (2003) komplikasi obesitas yang sering dijumpai adalah hipertensi, miokard infark, diabetes dan komplikasi psikologis.

Terkait dengan komplikasi psikologis dari obesitas, responden dalam penelitian ini sebagian besar hanya mengalami sedikit perubahan psikologis, itupun tidak mempengaruhi konsep dirinya yang terlalu berarti. Seperti halnya yang dijelaskan oleh Leli (2009) bahwa obesitas atau kelebihan berat badan tidak selalu mempengaruhi konsep diri seseorang.

Salah satu komponen konsep diri menurut Stuart dan Sundeen sebagaimana dikutip oleh Marwani (2008) adalah gambaran diri yaitu kumpulan dari sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya. Termasuk persepsi masa lalu dan penampilan dan bentuk tubuh yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan persepsi dan pengalaman yang lain.

Apabila dilihat dari hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa meskipun responden berada pada

kategori berat badan yang berlebih tetapi mereka tidak malu dan konsep dirinya tidak berubah. Berarti mereka mampu menilai positif penampilan dan bentuk tubuhnya. Mereka tidak terlalu mempermasalahkan berat badan yang berlebih.

Kozier, et, al (2010) memaparkan bahwa pertumbuhan kognitif, budaya, sikap dan nilai-nilai sosial berpengaruh dalam gambaran diri seseorang. Meskipun beragam informasi dan media mempengaruhi cara individu memandang diri mereka dan orang lain, dan pada usia remaja perhatian terhadap citra tubuh merupakan perhatian utama, tetapi sikap, nilai-nilai sosial dan budaya yang diterima dalam perkembangan hidup di keluarga dan masyarakat yang mempengaruhi citra tubuh seseorang.

Sebagaimana yang dipaparkan oleh Sobur (2003) bahwa konsep diri terbentuk berdasarkan persepsi seseorang tentang sikap orang lain terhadap dirinya. Pada seorang anak, ia mulai belajar berpikir dan merasakan dirinya seperti apa yang telah ditentukan oleh orang lain dalam lingkungannya. Pada remaja banyak terjadi perubahan akibat sikap orang lain terhadap dirinya yang berubah.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa bagaimana konsep diri seseorang dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan, dalam hal ini sikap, nilai sosial dan budaya lingkungan. Apabila sikap, nilai sosial dan budaya lingkungan positif maka akan berpengaruh pada citra tubuh individu yang positif sehingga individu akan cenderung berpikir positif tentang tubuhnya, dan cenderung menerima tubuhnya secara realistis.

Kondisi ini yang terjadi pada beberapa mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini. Meskipun rata-rata mereka mempunyai berat badan yang

berlebih tetapi mereka tetap menilai tubuhnya secara proporsional sehingga mereka mampu berfikir positif terhadap penampilannya.

Hal ini yang mendukung hasil penelitian yaitu tidak ada hubungan kelebihan berat badan dengan perubahan konsep diri pada mahasiswa Akper Panti Kosala Surakarta yang ditunjukkan dengan nilai χ^2 hitung $< \chi^2$ tabel (7,3668 $<$ 9,448) pada taraf signifikansi atau $\alpha = 5\%$ (0,05).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kelebihan berat badan dengan perubahan konsep diri pada mahasiswa Akper Panti Kosala Surakarta tahun 2013, maka dapat disimpulkan bahwa : tidak ada hubungan kelebihan berat badan dengan perubahan konsep diri. Dengan hasil = χ^2 hitung $< \chi^2$ tabel (7,3668 $<$ 9,448) yang berarti H_0 diterima H_a ditolak pada $\alpha 5\%$

2. Saran

- a. Bagi mahasiswa Akper Panti Kosala Surakarta
Diharapkan mahasiswa Akper Panti Kosala tetap berfikir positif terhadap kondisi fisiknya dan mengoptimalkan aspek positif yang dimiliki untuk lebih meningkatkan kepercayaan dirinya .
- b. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan terkait dengan variabel konsep diri atau obesitas misalnya pengaruh kelebihan berat badan terhadap kesehatan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

Budiarto, Eko. *Biostatistika untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Bandung : EGC, 2001.

Budiyanto, Agus Kresno. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang : UMM, 2004.

Kozier, Barbara, et., al. *Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*. Alih bahasa : Esty Wahyuningsih, dkk. Jakarta : EGC, 2010

Moore, Mary Courtney. *Buku Pedoman Terapi Diet dan Nutrisi*. Alih Bahasa, Liniyanti D. Oswari. Jakarta : Hipokrates, 1997.

Murwani, Arita. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Yogyakarta : Penerbit Fitramaya, 2008

Notoatmodjo, Soekidjo. *Ilmu Kesehatan Masyarakat : Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta : PT Rineka Cipta, 2003.

Rubenstein, David, David Wayne dan John Bradley. *Kedokteran Klinis*. Jakarta : Penerbit Erlangga, 2003.

Sugiyono. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfa Beta, 2005.

Sobur, Alex. *Psikologi Umum*. Bandung : CV Pustaka Setia, 2003.

Mu'tadin, Zamun. "Obesitas dan Faktor Penyebab" URL : <http://www.scribd.com/doc/4444732/Obesitas-dan-Faktor-Penyebab>. 2002.

Salbiah. "Konsep Diri". URL : <http://www.pdf.by> USU digital Library. 2003.

-
- ¹ Dosen AKPER Panti Kosala Surakarta
 - ² Dosen AKPER Panti Kosala Surakarta
 - ³ Mahasiswa AKPER Panti Kosala Surakarta

